



Stadt  
Hameln

1979



2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Erkunden - Erleben - Erfahren

PROGRAMM

Juli - Dezember 2024

## Impressum

Stadt Hameln

Abt. Familie und Soziales  
Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

Tel.: 05151 / 202 1344  
E-Mail: [treffpunkt-ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)

Titelbild: Ute Gibas  
Bilderquelle: pixabay.de, Valerie Epperlein & Stadt Hameln



Liebe Interessierte,

so schnell vergeht die Zeit und Sie können schon wieder im Programmheft für das 2. Halbjahr blättern. Bereits im 1. Halbjahr haben wir viele tolle Aktionen und Angebote erlebt. Daran möchten wir auch im 2. Halbjahr anknüpfen und hoffen, dass für alle Interessierten etwas dabei ist.

Seit 45 Jahren füllen Seniorinnen und Senioren den Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“ mit Leben und bringen ihre Ideen und Wünsche für Veranstaltungen ein. Haben auch Sie Anregungen oder Lust ein Angebot zu gestalten? Dann sprechen Sie uns gerne an!

Neben dem Veranstaltungsprogramm gibt es auch eine Vielfalt an Gruppenangeboten zur Freizeitgestaltung. Nähere Informationen hierzu finden Sie in unserer monatlich erscheinenden „A.R.A.“-Zeitung oder auf Nachfrage im „A.R.A.“-Büro. Die Zeitung erhalten Sie auf Wunsch kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!

Melden Sie sich gerne unter folgender Telefonnummer:  **05151 / 202 1344**

**Sprechzeiten:**  
Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10 – 12 Uhr  
und Dienstag 14 – 16 Uhr

### Stärkung von Haltung, Beweglichkeit & Körperbewusstsein mit Qi Gong

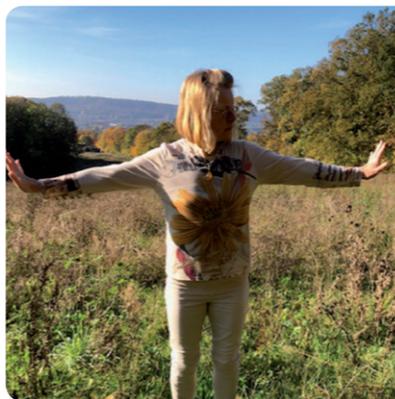
Entdecken Sie die sanfte Kraft des Qi Gong und tauchen Sie ein in eine Welt der Balance, Bewegung und inneren Harmonie.

QiGong ist eine alte chinesische Kunst der Selbstregulierung und der Selbstheilung. Qi bedeutet Lebensenergie, der Atem – Gong das konzentrierte und kontinuierliche Üben der QiGong Formen. Der Einklang von Bewegung und Atmung ist die hohe Kunst beim QiGong. Denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit, also wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Mit dem QiGong stärken wir den ganzen Körper. Die gleichmäßigen, mehrfach ausgeführten langsamen Bewegungen fördern Achtsamkeit und körperliche Koordination; sie erfordern eine gewisse Ausdauer und auch freihändiges Stehen.

Die speziell entwickelten Qi Gong Übungen sind genau auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Die Übungen werden vorrangig im Stehen ausgeführt, aber es gibt auch Sitzpausen auf Stühlen. Ergotherapeutin Elke Osterloh-Sutmar leitet diesen Kurs an.

**Kurs 1:** 7 Termine

**08./ 15./ 22./ 29.08.2024 und 05./ 12./ 19.09.2024**



Elke Osterloh-Sutmar

**Donnerstag, 14:00 Uhr – 14:45 Uhr**

Referentin: Elke Osterloh-Sutmar,  
zertifizierte Ergotherapeutin

Im Bewegungsraum des Kinderspielhauses  
(Kurie Jerusalem) (1. UG, nur über eine  
Treppe erreichbar), Alte Marktstraße 20  
Je Kurs 42 Euro pro Person, bitte zum ersten  
Termin mitbringen. Anmeldung erforderlich.

### Mit Balance und Beweglichkeit die körperliche Gesundheit stärken

Bewegung ist auch im Alter wichtig, um die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Es gibt viele Möglichkeiten, sich auch im fortgeschrittenen Alter fit zu halten. Mithilfe regelmäßiger Bewegung können positive Effekte auf den Körper erzielt werden. Auch der Gleichgewichtssinn und die Körperhaltung können positiv beeinflusst werden. Alltagskompetenzen lassen sich somit aufrechterhalten und ermöglichen ein eigenständiges sowie selbstbestimmtes Leben und verbessern damit das Lebensgefühl. Der Kurs ist speziell auf das Leistungsniveau der Teilnehmenden abgestimmt. Ergotherapeutin Elke Osterloh-Sutmar leitet das Angebot an.

**Kurs 1:** 7 Termine

**08./ 15./ 22./ 29.08.2024**

**05./ 12./ 19.09.2024**

**Kurs 2:** 7 Termine

**24.10.2024**

**07./ 14./ 21./ 28.11.2024**

**05./ 12.12. 2024**



**Donnerstag, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr**

Referentin: Elke Osterloh-Sutmar,  
zertifizierte Ergotherapeutin

Im Bewegungsraum des Kinderspielhauses  
(Kurie Jerusalem) (1. UG, nur über eine  
Treppe erreichbar), Alte Marktstraße 20  
Je Kurs 35 Euro pro Person, bitte zum ersten  
Termin mitbringen. Anmeldung erforderlich.



### Ausflug zur LamaPathie - Lamabegegnung auf der Weide

„Lamas sollte man lieber nicht zu nahekommen, nachher spucken Sie uns an“. Lassen Sie uns gemeinsam diese Vorurteile aus dem Weg räumen und die andere Charakterseite der Lamas von der LamaPathie kennenlernen. Lamas haben eine außergewöhnliche Ausstrahlung, sind aber ruhige, freundliche und kontaktfreudige Tiere, die an diesem Tag auch gerne gestreichelt oder gestriegelt werden können. Ebenfalls werden wir bei einem gemeinsamen Picknick auf der Lamaweide etwas über die gute Seele der Tiere sowie über die Lamahaltung erfahren.

Diese Lamabegegnung wollen wir gemeinsam – Senioren und Kinder – erleben und laden alle dazu herzlich ein. Alf, Luca, Calimero und Pepe freuen sich schon! Bitte bringen Sie sich für das Picknick eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken mit. Picknickdecken sind vorhanden.



**Mittwoch, den 24.07.2024**  
**Anfang: 14:00 Uhr – 16:00 Uhr**  
Treffpunkt: Vor LamaPathie Hameln,  
Klütstraße 125, 31789 Hameln  
Kosten: 5 Euro für Erwachsene,  
3 Euro für Kinder (8-12 Jahre)



### Kreative Momente für Jung & Alt: Jutebeutel bemalen und Erinnerungen gestalten!

Entdecken wir gemeinsam die Freude am Gestalten mit unserem Angebot: Jutebeutel bemalen! Kinder, Jugendliche und Senioren sind eingeladen, ihre eigenen einzigartigen Designs auf Jutebeuteln zu kreieren. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Farben, Fantasie und gemeinsamer Erlebnisse, während die kreativen Ideen zum Leben erwachen. Ein Jutebeutel wird gestellt, weitere Textilien zum Bemalen können mitgebracht werden.



**Mittwoch, den 31.07.2024**  
**10:00 Uhr – 12:30 Uhr**  
Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
4 Euro pro Person, bitte eine Woche vor  
der Veranstaltung bezahlen.  
Anmeldung erforderlich.



### Ausflug zum Bickbeerenhof Herse in Brokeloh und nach Steinhude

Wussten Sie, dass Heidelbeeren nicht nur gut schmecken, sondern ebenfalls gesundheitsfördernd sind? Die Beeren wirken antioxidativ, d. h. sie neutralisieren freie Radikale und beugen somit Krankheiten wie z. B. Verschleißerscheinungen im Alter vor. Gemeinsam mit dem Reiseveranstalter „Die kleine Hexe“ wollen wir den Anbau der Blaubeeren kennenlernen und den Bickbeerenhof, der seit 1968 von Familie Herse bewirtschaftet wird und seit 1989 Bio-zertifiziert ist, besuchen.

Im Anschluss legen wir einen Zwischenstopp in Steinhude ein, bei dem Sie die Gelegenheit haben, ihre Zeit selbst zu gestalten.

Im Preis für den Ausflug, ist die Hin- und Rückfahrt, eine kleine Einführung auf dem Bickbeerenhof, sowie Kartoffelpuffer oder Eierpfannkuchen mit Blaubeerkompott bereits enthalten



### Tagesplan:

10:30 Uhr	Abfahrt Hameln
11:45 Uhr	Ankunft Brokeloh, Bickbeerenhof und Toilettengang
12:00 Uhr	Kleine Einführung auf dem Bickbeerenhof Anschließend Mittagessen Kartoffelpuffer oder Eierpfannkuchen Möglichkeit im Hofladen einzukaufen oder Blaubeeren zu pflücken
14:00 Uhr	Abfahrt Bickbeerenhof nach Steinhude
ca. 14:30 Uhr	Ankunft Steinhude
16:30 Uhr	Abfahrt Steinhude

**Eine Anmeldung ist 6 Wochen vorher zwingend erforderlich!**

*Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl kann der Ausflug nicht stattfinden.*

*Es gelten die Reisebedingungen der Kleinen Hexe.*



**Mittwoch, den 07.08.2024**  
**Abfahrt: Um 10:30 Uhr**  
**bei Radio Aktiv am Bürgergarten**  
**Rückkehr: Ca. 18:00 Uhr**  
58 Euro pro Person. Bezahlung erfolgt direkt über die Kleine Hexe.  
Anmeldung erforderlich



## Die Polizei ganz nah – Was wollten Sie die Beamten der Polizei schon immer einmal fragen?

Was macht eigentlich die Polizei, wenn Sie gerade einmal nicht Verbrechen aufklärt oder ein Verkehrschaos regelt? Kann man bei der Polizei einfach anrufen, wenn man eine Frage hat? Haben eigentlich alle Polizist\*innen in Uniform eine Waffe dabei?

Der Polizeioberkommissar und Beauftragter für Kriminalprävention Ilja Walter und ein Kontaktbeamter von der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden beantworten Ihnen gerne all Ihre Fragen rund um die Themen Prävention, Einzeltrick und Sicherheit. Bringen Sie also gerne ihre individuellen Fragestellungen mit.

*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden und Tönebön am Klüt statt.*



POLIZEIINSPEKTION  
HAMELN-PYRMONT/  
HOLZMINDEN

TÖNEBÖN  
STIFTUNG  
TÖNEBÖN AM KLÜT



**Mittwoch, den 11.09.2024**  
**15:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Referenten: Ilja Walter, Polizeioberkommissar  
und Beauftragter für Kriminalprävention  
Treffpunkt: Tönebön am Klüt,  
Breckehof 1, 31787 Hameln  
Kostenlose Veranstaltung.  
Anmeldung erforderlich

## Kriminalprävention Taschendiebstahl

Werden polizeiliche Verhaltensempfehlungen befolgt, sinkt das Risiko, Opfer einer Straftat zu werden. Aber haben wir diese Empfehlungen in unserem Gedächtnis verankert und setzen sie praktisch um? Eher nicht. Aus diesem Grund wurde von Herrn Höger, Kriminalhauptkommissar, das Projekt „Merkwürdig! Gedächtnistraining zur Kriminalprävention“ ins Leben gerufen. Das DRK, der Bundesverband Gedächtnistraining und die Polizei Nordrhein-Westfalen, Kreis Gütersloh entwickelten eine Gedächtnistrainingsreihe zum Thema „Taschendiebstahl“. Es wurde noch eine Reihe zum Thema „Einzeltrick“ entwickelt. Alle unsere Informationen landen im Ultrakurzzeitgedächtnis und im Kurzzeitgedächtnis. Um im Langzeitgedächtnis anzukommen, müssen wir uns länger mit einer Information beschäftigen (lernen).

Je länger wir uns mit einem Thema beschäftigen, desto besser und länger sind wir in der Lage dieses Thema zu verstehen und es zu behalten. Verschiedene Übungen und Rollenspiele verinnerlichen die empfohlenen Verhaltensweisen zur Vorbeugung von Taschendiebstahl.



Marion Sterner

**Mittwoch, den 25.09.2024**

**14:00 Uhr – 17:00 Uhr**  
Referentin: Marion Sterner,  
zertifizierte Gedächtnistrainerin  
2 Euro pro Person, bitte eine Woche  
vor der Veranstaltung bezahlen.  
Anmeldung erforderlich

### Dem Alltag entkommen – Entspannung von Körper, Geist und Seele

Gerade in der dunklen Jahreszeit fällt es oft schwer, dem Alltagsstress zu entkommen. Tun Sie ihrer Seele etwas Gutes und stärken Sie aktiv ihre psychische Gesundheit. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und lernen Sie verschiedene Entspannungs- und Atemübungen und eine Traumreise kennen. Innere Ruhe und Entspannung können sich positiv auf ihr Wohlbefinden auswirken und reduzieren alltäglichen Stress.

Frau Lohmeyer, examinierte Krankenschwester und Übungsleiterin für Entspannung, Fitness und Gesundheit leitet diesen Entspannungsvormittag an.



Petra Lohmeyer

**Mittwoch, den 02.10.2024**

**10:30 Uhr – 12:00 Uhr**

Referentin: Petra Lohmeyer, examinierte Krankenschwester und Übungsleiterin für Entspannung, Fitness und Gesundheit  
Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
5 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.  
Anmeldung erforderlich

### Hinweise finden und Rätsel lösen im mobilen Escape Room

Das Prinzip eines „Escape Room“ ist schnell erklärt: Eine Menschengruppe muss innerhalb kurzer Zeit in einem Raum Hinweise finden und Rätsel lösen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen.

In diesem Jahr kommt der mobile Escape Room der LEB (Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V.) in den Treffpunkt „A.R.A.“. Seien Sie gespannt, wie sich unsere Räume zum Escape Room verändern.

Damit auch alle Rätsel gelöst werden können, holen wir uns Unterstützung: Kinder- und Jugendliche werden im Rahmen der Feriencard ebenfalls an dem Angebot teilnehmen können.

*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ländlichen Erwachsenenbildung in Niedersachsen statt.*



**Mittwoch, den 09.10.2024**

**14:00 Uhr – 16:00 Uhr**

Referentinnen: Team der LEB – Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V., Regionalbüro Hameln  
Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
5 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.  
Anmeldung erforderlich

Auch die Seniorenarbeit der Stadt Hameln ist in diesem Jahr wieder bei der Vesperkirche mit einem Infostand vertreten. - Schauen Sie doch am 16.10.2024 mal bei unserem Infostand vorbei!



**KOMM  
HEREIN!**

**VESPERKIRCH**

**16.-20. OKTOBER 2024**

**TÄGLICH  
AB 11:00 UHR**

GEMEINSCHAFT  
INFOS  
KULTUR

MUSIK  
&  
UNTERHALTUNG

MARKTKIRCHE  
ST. NICOLAI  
EMMERNSTRASSE 6  
31785 HAMELN

## Ernährung gegen Demenz – gibt es das?

Belegt ist: Eine gesunde Ernährung beugt Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht und Diabetes vor. Aber kann uns die Art und Weise unseres Essens auch vor Demenz und Alzheimer schützen? Gibt es eine Art der Ernährung, die unsere kognitive Leistungsfähigkeit erhält oder gar verbessern kann?

Im Vortrag der Diplom Ökotrophologin Stefanie Huter lernen Sie Anti-Aging-Lebensmittel für das Gehirn kennen und erfahren, dass diese sogar im eigenen Garten wachsen!

*Der Vortrag findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hameln-Pyrmont statt.*



Stefanie Huter

**Mittwoch, den 23.10.2024**  
**15:00 Uhr – 17:00 Uhr**  
 Referentin: Stefanie Huter,  
 Dipl. Ökotrophologin  
 Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
 Kostenfreie Veranstaltung.  
 Anmeldung erforderlich

### Winterliche Sterne und Seife in verschiedenen Variationen herstellen

Basteln bringt Menschen Freude! Unser Winterbastelangebot lädt dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden und winterliche Sterne aus Transparentpapier sowie Seife in verschiedenen Düften und Formen herzustellen. Mit unserer einfachen Anleitung und den bereitgestellten Materialien können Sie in gemütlicher Runde schöne Kunstwerke schaffen.

Diese handgefertigten Sterne und Seifen sind nicht nur eine zauberhafte Dekoration für Ihr Zuhause, sondern auch ein wertvolles Geschenk für Familie und Freunde.

Das Kreativangebot findet in Kooperation mit dem Integrationsmanagement der Stadt Hameln statt.



Mittwoch, den 06.11.2024  
10:30 Uhr – 12:30 Uhr  
Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
Kosten: 5 Euro  
Anmeldung erforderlich



15. November 2024 um 10:30 Uhr  
Gemeindezentrum Brucknerstraße

### BUNDESWEITER Vorlesetag

ZU GAST IN DIESEM JAHR:  
BUCHAUTORIN PETRA BUNTE

MUSIKALISCHE BEGLEITUNG VON  
TANJA ADAMS UND MATTHIAS KASPARI

WEITERE INFORMATIONEN FOLGEN



### Winterliche Motive gestalten mit der Inchie Technik

Kleines ganz groß! Inchies, das sind die 2,54 cm x 2,54 cm großen Quadrate und eine relativ junge Kunstform, die zurzeit schwer im Trend liegt. Mit viel Liebe zum Detail können die kleinen Quadrate beklebt oder bemalt, sogar bestickt und benäht werden. Einzeln oder im Patchwork Stil sind die Quadrate dann echte Hingucker.

Frau Schenk kennt diese Kreativtechnik schon einige Jahre und zeigt Ihnen einige Möglichkeiten winterliche Motive zu gestalten, von Bildern als Dekoration oder als Geschenk bis hin zu Weihnachtskarten.



Mittwoch, den 20.11.2024  
 10:30 Uhr – 12:30 Uhr  
 Referentin: Zofia Schenk  
 Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
 Kosten: 5 Euro  
 Anmeldung erforderlich

### Adventskranzbinden

In der Vorweihnachtszeit laufen die Vorbereitungen für die Feiertage auf Hochtouren. Damit Sie die weihnachtliche Stimmung aber nicht nur auf dem Weihnachtsmarkt zu spüren bekommen, holen wir Ihnen den Duft von Tannengrün und Kerzen in ihre Wohnzimmer.

Gemeinsam möchten wir mithilfe kreativer Dekomaterialien Adventskränze zusammenstecken und individuell gestalten. Mit verschiedenen Utensilien gestalten wir einen Rohling mit Naturmaterialien wie Tannenzweigen, Moos, Zimtstangen und weiteren Elementen nach Wahl. Gerne können Sie auch eigene Materialien und/oder Kerzenhalter für den Kranz mitbringen.



Mittwoch, den 27.11.2024  
 10:30 Uhr – 12:30 Uhr  
 Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
 Kosten: 5 Euro  
 Anmeldung erforderlich

Das Kranzbinden findet in Kooperation mit dem Integrationsbüro der Stadt Hameln statt.



### Winterliche Flaschen – Lichter und Weihnachtsbaumschmuck aus Tannenzapfen

Advent, Advent ein Lichtlein brennt... Und damit ihr Zuhause auch in der dunklen Jahreszeit im gemütlichen Vorweihnachtslicht erstrahlt, wollen wir gemeinsam leuchtende Flaschen-Lichter gestalten. Die kleinen leuchtenden Unikate können jedes Jahr wiederverwendet werden.

Auch dem grünen Tannenbaum wollen wir einen selbstgemachten Glanz verleihen und einen natürlichen Weihnachtsschmuck aus Tannenzapfen kreieren. Das Naturprodukt bietet dafür viele individuelle Möglichkeiten, zum selber bemalen oder auch als glitzernde Hingucker. Für den kreativen vorweihnachtlichen Bastelvormittag sind alle Dekorationsartikel in der Kursgebühr enthalten.



Mittwoch, den 04.12.2024  
10:30 Uhr – 12:30 Uhr  
Referentin: Anna Klein,  
Sozialarbeiterin im Anerkennungsjahr  
Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
Kosten: 7 Euro  
Anmeldung erforderlich



Anna Klein, Sozialarbeiterin  
im Anerkennungsjahr

### Vorankündigungen

#### Sicherheit erfahren

6. August von 14 – 18 Uhr

3. und 17. September von 14 – 18 Uhr

Eine Radtour durch das Hamelner Stadtgebiet mit verkehrs- und kriminalpräventiven Informationen von S. Kalmbach und I. Walter vom Präventionsteam der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

#### „Hausnotruf für unterwegs – und zuhause“

21. August von 15 – 17 Uhr

Ort: „A.R.A.“- Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte

Referentin: Frau Irja Rauhut, Kundenberaterin und zertifizierte Wohnberaterin Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

#### „Innenansichten“ - Besichtigung des Senioren-domizils am Klüt „ProSenis“

27. August um 10.30 Uhr

Ort: Senioren-domizil am Klüt „ProSenis“, Felsenkellerweg 41, 31787 Hameln

#### „Fit im Auto“

18. September

Ort: KGS und Okalgelände, Salzhemmendorf  
Eintägiges Fahrsicherheitstraining in Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht und der Polizeidirektion Hameln-Pyrmont und der Fahrschule Behrens Coppenbrügge.

#### „Sicherer Umgang mit dem Rollator“ – Theoretische und praktische Tipps rund um den Rollator

19. und 20. September

Ort: Tagespflege des Paritätischen, Bad Pyrmont



Weitere Informationen zu den Veranstaltungen werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Unter dem Motto: **Gemeinsam.Mutig.Leben.**

## Vorankündigungen

### „Wie ein einziger Tag“ - Kinoveranstaltung zum Weltalzheimertag in der Sumpflume

5. September um 20 Uhr  
Ort: Sumpflume Hameln

### Gottesdienst für Betroffene, Angehörige und Interessierte im Rahmen der Alzheimerstage 2024

8. September um 10.30 Uhr  
Ort: Martin-Luther Gemeinde, Gemeindehaus Hohes Feld mit Pastorin Gabriele Mitschke

### „Rückwärts und alles vergessen“ – Vortrag zum Thema Demenz

9. September um 17 Uhr  
Ort: FIZ (Eugen-Reintjes-Haus) 3.OG  
Referentin: Dorothee Rottmann-Heuer, Alzheimergesellschaft Hameln-Pyrmont e. V.

### Weltalzheimertag mit unterschiedlichen Aktionen in der Innenstadt

21. September

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
**Selbsthilfe Demenz**



## Kaffeefahrten

Die Interessengemeinschaft Reisen im Alter lädt Sie ein zu gemütlichen Kaffeefahrten unter netten Menschen. Bekannte und neue Ziele und immer eine andere schöne Landschaft, mit Aufenthalt in einem Café oder Gasthof für eine gemütliche Kaffeepause. Eine Ansprechpartnerin und Begleitung steht Ihnen bei dieser Fahrt zur Seite.

### Sonntag, 28.07.2024 Kaffeefahrt zur Mosterei Ockensen

Nach erfolgreichem Umbau befindet sich das heutige Scheunencafé in den ehemaligen Stallungen des Hofes. Hier können Sie hausgebackene Kuchen und Torten genießen. *Die Fahrt umfasst die Fahrt in einem Reisebus sowie ein Stück Torte und Kaffee oder Tee „satt“.*

Preis: 28,00 € pro Person

### Sonntag, 22.09.2024 Kaffeefahrt zum Café Ziegensteinhof in Lemgo

Der Limmebach bietet aufmerksamen Beobachtern ein plätscherndes Naturschauspiel. Die Sommerterrasse, welche von einem Fischteich mit Bachlauf umrundet ist, lädt zum Verweilen ein. Das Fachwerkhaus wurde 1762 erbaut und behutsam und mit viel Liebe zum Detail restauriert. Kleine, zum Verweilen einladende Zimmer, die eingerichtet sind wie zu „Oma's Zeiten“ erwarten Sie hier. *Die Fahrt umfasst die Fahrt in einem Reisebus sowie ein Stück Torte und Kaffee oder Tee.*

Preis: 33,00 € pro Person

## Tagesfahrt

Bei der RiA-Tagesfahrt lernen Sie in Geselligkeit und unter Gleichgesinnten neue Orte kennen.

Genießen Sie schöne Aktivitäten und sammeln Sie neue Eindrücke.

Die Tagesfahrt wird begleitet, sodass jederzeit eine Ansprechperson vor Ort ist.

**Donnerstag, 22.08.2024**

### Rustikales Scheunenfest in der Lüneburger Heide

Die Fahrt führt Sie in die Lüneburger Heide nach Niederhaverbeck.

Nach einer Kutschfahrt durch das Heidetal geht die Fahrt weiter nach Neuenkirchen. Hier erwartet Sie auf einem Scheunenfest im Schäferhof ein Buffet mit Krustenbraten und Salatbuffet. Manni mit der Quetsche begleitet den Nachmittag mit lustigen Geschichten und Stimmungsliedern.

**Preis:** 85,00 € pro Person



Interessengemeinschaft  
**REISEN  
IM ALTER**  
gemeinsam • sorglos • begleitet

## Mehrtagesfahrt

Auch Mehrtagesfahrten sind im RiA-Programm enthalten. Freuen Sie sich auf eine mehrtägige Reise mit einer Reisegruppe und lernen Sie altbekannte und neue Orte kennen. Eine Reisebegleitung steht Ihnen während der Reise und am Urlaubsort zur Seite.

**Montag, 26.08. – Mittwoch, 28.08.2024**

### Störtebecker Festspiele auf Rügen

Diese Mehrtagesfahrt führt Sie zunächst nach Stralsund, wo Sie bei einer Stadtführung viele Eindrücke sammeln können. Am zweiten Tag lernen Sie die Insel Rügen bei einer Rundfahrt kennen. Eine nostalgische Dampflokfahrt nach Binz sowie ein Besuch der Störtebeker-Festspiele in Ralswiek erwarten Sie. Dieser einmalige Besuch der größten Freilichtbühne Europas, gekrönt durch ein Feuerwerk lassen diese Reise unvergesslich werden. Nach dem Frühstücksbuffet können Sie ihre Eindrücke mit auf die Heimreise nehmen.

#### **Leistungen:**

Fahrt im modernen Reisebus mit WC ab/bis Hameln  
2x Übernachtung im Hotel Wyndham Stralsund HanseDom  
2x Frühstücksbuffet  
1x Abendessen im Hotel  
1x Eintrittskarten (Kategorie 3) für die Störtebeker Festspiele auf der Naturbühne Ralswiek  
1x Fahrt mit dem „Rasenden Roland“ (Sellin – Binz)  
1x Reiseleitung für Ausflug Rügen  
1x Stadtführung in Stralsund  
Ortstaxe

**Preis:** 390,00 € pro Person im Doppelzimmer  
65,00 € Einzelzimmerzuschlag

## Mehrtagesfahrt

**Sonntag, 29.09. – Mittwoch, 02.10.2024**

### Kranichtour an der Mecklenburgischen Seenplatte

Begeben Sie sich auf eine Fahrt ins Land der 1000 Seen. Bereits bei der Anreise können Sie die Landschaft auf sich wirken lassen und beim Abendessen erste Eindrücke verarbeiten. Am zweiten Tag lernen Sie bei einem Stadtrundgang Neubrandenburg kennen und brechen im Anschluss nach Basedow am Malchiner See zu einem Rundgang auf. Kaffee und Kuchen gibt es im Alten Schafstall mit anschließender Freizeit in Waren. Mit Eintritt der Abenddämmerung fahren Sie mit dem Schiff zu den Sammel- und Schlafplätzen der Kraniche. Die Glücksvögel können Sie intensiv beobachten und ihren Gesängen lauschen. Am nächsten Tag lernen Sie die Mecklenburgische Seenplatte von Neustrelitz nach Mirow mit Rundgang und fantastischen Ausblicken

auf den Mirower See kennen. Im Anschluss fahren Sie weiter zur Scheune Bollewick und Röbel (Müritz) durch zahlreiche Ortschaften und vorbei an „tausend Seen“. Den letzten Tag schließen Sie mit dem Frühstück und einem kleinen Zwischenstopp ab.

#### Leistungen:

Fahrt im modernen Reisebus mit WC  
3x Übernachtung im Hotel Reutereiche \*\*\*sup. in Stavenhagen  
3x Frühstücksbuffet  
3x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet im Hotel  
1x Kranichfahrt zur Halbinsel Großer Schwerin  
1x Ganztagesreiseleitung Neubrandenburg/Basedow im Zeichen der Kraniche  
1x Ganztagesreiseleitung Mecklenburgische Seenplatte  
1x Besuch im Schafstall in Basedow

**Preis:** 440,00 € pro Person im Doppelzimmer  
65,00 € Einzelzimmerzuschlag

- Aus organisatorischen Gründen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.
- Meistens führen wir für unsere Veranstaltungen Wartelisten. Sollten Sie also doch nicht teilnehmen können bitten wir Sie um eine Absage, damit wir den Platz neu vergeben können.
- Die jeweiligen Teilnahmeentgelte sind unbedingt spätestens eine Woche vor dem Veranstaltungstermin zu entrichten.

#### Für eventuelle Rückfragen stehen wir gern zur Verfügung:



Hilke Meyer  
Seniorenbeauftragte



Francesca Lissel  
Treffpunkt „A.R.A.“ und offene  
Seniorenarbeit im Quartier



Miriam Schnee  
Treffpunkt „A.R.A.“ und offene  
Seniorenarbeit im Quartier



Anna Klein  
Treffpunkt A.R.A.



Sabrina Koyro  
(in Elternzeit)  
Treffpunkt A.R.A.

**Treffpunkt „A.R.A.“, Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache), 31785 Hameln**  
**Tel: 05151/ 202 1344, E-Mail: [treffpunkt-ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)**

1979



2019

**A.R.A.**

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte